

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI BINANGUN  
KULON PROGO YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Wahyu Lestari  
NIM 09601241096

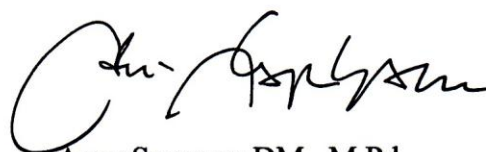
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta” yang disusun oleh Wahyu Lestari, NIM 09601241096 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2013

Pembimbing,



Agus Susworo DM., M.Pd  
NIP. 19710808 200112 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2013

Yang menyatakan,



Wahyu Lestari  
NIM. 09601241096

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI BINANGUN KULON PROGO YOGYAKARTA” yang disusun oleh Wahyu Lestari, NIM 09601241096 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 21 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Susworo DM., M.Pd	Ketua Penguji		28/10/13
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		28/10/13
Dr. Sugeng Purwanto	Anggota III		28/10/13
Komarudin, M.A	Anggota IV		28/10/13

Yogyakarta, Oktober 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Pkt. Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes.

NIP.19631217 199001 1 002

## MOTTO

- ❖ *Orang yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Tetapi mereka dibentuk melalui kesukaran, tantangan, dan air mata. (Tari)*
- ❖ *“Narimo Ing Pandum”, Syukuri apa yang ada, apapun yang kita dapat baik itu banyak maupun sedikit harus kita syukuri. (Tari)*
- ❖ *Maju terus pantang mundur. (Tari)*

## **PERSEMBAHAN**

*Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku Bapak Wardi Sujana dan Ibu Djeminem, serta Bapak Gallih, Bune Syalfa, Bune Arvi, Bune Faqih, Mbak Menok, and Mbak Tenuk (kalian kakak-kakakku yang hebat) yang aku cintai dan aku sayangi yang selalu memberikan dukungan, semangat, nasihat, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar, lebih mudah, dan sukses.*

# **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI BINANGUN KULON PROGO YOGYAKARTA**

Oleh:  
Wahyu Lestari  
09601241096

## **Abstrak**

Kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta, yaitu sejumlah 25 orang. Teknik pengambilan data menggunakan survei dengan instrument yang digunakan tes, yang terdiri dari 7 item tes, yaitu *Leg Dynamometer*, *Sit Up*, lari 50 meter, *Shuttlet run*, *Sit and reach*, *vertical jump*, dan tes lari 15 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase berdasarkan norma pengkategorian dari Kemenpora tentang panduan penetapan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahraga.

Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang, yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang, kecuali pada tes *sit and reach* yang memperoleh kategori baik.

***Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pemain Sepakbola, Putri Binangun***

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Rasulullah SAW, keluarganya, sahabatnya, dan pengikutnya hingga akhir zaman, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk menuntut ilmu dan memberikan fasilitas belajar bagi penulis.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengesahkan penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Agus Susworo DM., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.



5. Bapak Agus S. Suryobroto, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Semua teman-teman seperjuangan PJKR B angkatan 2009. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
7. Farah, Luluk, Scetsa, Alfi, Octa. Terima kasih buat cerita sedih dan bahagia yang kita lewati bersama.
8. Restu Firmansah, “Ukuran tubuhmu tidak penting, ukuran otakmu cukup penting, ukuran hatimulah yang paling penting”.
9. Teman-teman pemain di Persatuan Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo yang menjadi sampel penelitian dan teman berlatihku selama ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan persahabatannya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Di sadari sepuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Oktober 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 8
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakekat Profil.....	8
2. Hakekat Sepakbola .....	8
3. Hakekat Kondisi Fisik .....	10
4. Manfaat Kondisi Fisik .....	15
5. Komponen-komponen Kondisi Fisik bagi Pemain Sepakbola.....	16
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	 28
A. Desain Penelitian .....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Tempat Penelitian .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Pembahasan .....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi .....	59
C. Keterbatasan .....	59
D. Saran-saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Teknik Pengumpulan Data .....	34
Tabel 3.2. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	37
Tabel 3.3. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik ....	37
Tabel 3.4. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet .....	38
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta .....	41
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kekuatan Otot Tungkai .....	42
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Otot Perut .....	44
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar <i>Speed</i> .....	45
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kelincahan	47
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar <i>Fleksibilitas</i> .....	48
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Power Otot Tungkai.....	50
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Umum.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.....	41
Gambar 4.2.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kekuatan Otot Tungkai....	43
Gambar 4.3.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Otot Perut.....	44
Gambar 4.4.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasa Speed .....	46
Gambar 4.5.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kelincahan .....	47
Gambar 4.6.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Fleksibilitas .....	49
Gambar 4.7.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Power Otot Tungkai .....	50
Gambar 4.8.	Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Umum .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	63
Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat .....	64
Lampiran 3. Sertifikat Balai Metrologi .....	65
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	69
Lampiran 5. Daftar Nama Pemain .....	70
Lampiran 6. Hasil Tes Kondisi Fisik .....	71
Lampiran 7. Deskripsi Data .....	72
Lampiran 8. Dokumentasi .....	80

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak dijumpai pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan, jalan-jalan, maupun di dalam ruangan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Menurut Sudibyo Setyobroto (1989: 27) “Melalui olahraga seorang dapat kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan, dan popularitas, pengalaman bertanding, kegembiraan, dan kepuasan”. Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri, melawan orang lain, atau konfrontasi dengan alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka gaya itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, dan digemari oleh masyarakat Indonesia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain.

Tujuan permainan sepakbola yang bersifat menghibur, akhirnya sekarang berkembang luas, seperti menjaga kesegaran jasmani, ingin menjadi pemain yang profesional, mencapai prestasi yang tinggi, dan mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Pada saat ini, sepakbola tidak hanya dilakukan oleh laki-laki saja, sudah banyak wanita yang menyukai bahkan memainkan sepakbola, Terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola wanita di Yogyakarta, bahkan di setiap kabupaten sudah mempunyai klub sepakbola wanita. Seperti di Kulon Progo Putri Binangun, Sleman Putri Mataram, Bantul Putri Bantul, kota Yogyakarta Putri Srikandi, dan di Gunungkidul Putri Handayani. Dengan banyaknya klub sepakbola wanita yang ada, maka persaingan menjadi klub yang terbaik untuk masuk Tim Nasional Sepakbola Wanita Indonesia juga akan semakin ketat jika tidak didukung dengan materi pemain yang bagus, sarana dan prasarana yang menunjang, pelatih yang berkompeten, pengorganisasian yang bagus, pendanaan, dan lain-lain.

Masalah pembinaan dan pelatihan pada sepakbola wanita, berbeda dengan sepakbola laki-laki. Hal ini dikarenakan membina dan melatih sepakbola wanita jauh lebih susah dibandingkan dengan laki-laki, meskipun untuk program latihan tidak jauh berbeda dengan laki-laki.

Dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik kondisi seseorang sangat berpengaruh. Dalam kegiatan olahraga kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi bahkan



menentukan gerak penampilannya. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai profil kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam sepakbola merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain saat bermain sepakbola. Dalam pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik dalam sepakbola terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan otot, daya lentur, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Mochamad Sajoto, 1999: 8).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya (Mochamad Sajoto, 1988: 13). Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Menurut Harsono (1988: 154) saat-saat paling berbahaya dalam latihan biasanya terjadi pada tiga atau empat minggu pertama dari musim latihan. Hal ini dikarenakan atlet belum memiliki kekuatan, kelenturan, daya tahan dan keterampilan yang cukup untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga kekakuan gerakan sering mengakibatkan cedera otot dan sendi. Ini berarti bahwa kondisi fisiknya masih jauh di bawah kondisi fisik yang diperlukan untuk suatu latihan yang berat atau saat pertandingan.

Jika seorang pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik, segala aktivitas gerakan teknik yang dilakukan akan semakin sempurna. Kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan hanya dengan melakukan latihan yang baik, teratur dan terprogram. Untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan yang teratur dan rutin, serta memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlukan juga unsur kondisi fisik yang prima.

Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar dan penuh kewaspadaan. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Selain pentingnya kondisi fisik, untuk mendapatkan materi pemain yang baik, salah satunya dengan mengetahui profil kondisi fisik dari para pemain, seperti daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, maupun kecepatan. Profil kondisi fisik ini sangat diperlukan, karena selain berguna untuk klub, juga dapat menghasilkan pemain Tim Nasional yang lebih baik untuk berprestasi. Pentingnya profil kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat selalu mengontrol profil kondisi fisik atlet, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet

tersebut dalam pertandingan. Selain itu, hasil dari tes ini dapat berbentuk data pemain yang dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada pemain tentang keadaan kondisi fisiknya serta dapat memberikan rambu-rambu untuk merancang program latihan selanjutnya. Selain itu akan terlihat ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama mendapatkan latihan fisik. Tidak jarang, klub-klub sepakbola, terutama sepakbola wanita yang mengabaikan data tentang status kondisi fisik pemainnya, karena klub-klub tersebut beranggapan bahwa melalui latihan-latihan fisik yang diberikan sudah cukup tanpa harus melakukan tes kondisi fisik.

Oleh karena itu, menarik untuk diteliti tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola dalam suatu klub sepakbola dimasa persiapan menghadapi suatu pertandingan. Prioritas utama yang diberikan oleh tim pelatih dalam masa persiapan menghadapi pertandingan yaitu membenahi masalah kondisi fisik pemain. Program latihan fisik yang diberikan oleh tim pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa kondisi fisik merupakan fondasi untuk mencapai prestasi maksimal serta kondisi fisik pemain Putri Binangun sendiri masih dipertanyakan, maka dari itu akan diadakan penelitian di Persatuan Sepakbola Putri Binangun Yogyakarta. Atas dasar itu, penelitian ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.
2. Bentuk-bentuk tes untuk mengetahui cara mengukur komponen kondisi fisik pemain di Persatuan Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka peneliti hanya membatasi permasalahan pada “Profil Kondisi Fisik Pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.”

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara jelas profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

## 1. Teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai yang sesuai dengan hasil penelitian.
- b. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang atlet maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
- c. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang profil atlet sepakbola wanita, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola wanita.

## 2. Praktis

- a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, profil kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
- b. Bagi klub, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.
- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Profil**

Profil, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989: 56) berarti pandangan dari samping, sketsa biografis dan penampang yang tampak. Profil ideal kebugaran jasmani atlet adalah gambaran secara utuh tingkat kebugaran yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Depdiknas, 2004: 24). Membuat profil kebugaran atlet pada dasarnya adalah membuat gambaran yang utuh tingkat kebugaran atlet.

#### **2. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola adalah suatu permainan yang sangat populer di dunia. Jika dibandingkan dengan cabang permainan olahraga yang lain, permainan sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri. Menurut Tarigan (2001: 2) daya tarik tersebut diantaranya memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan yang sungguh-sungguh dan penuh perjuangan dalam bermain, gerakan yang dinamis disertai dengan kejutan-kejutan taktik yang membuat kagum melihatnya.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dalam pelaksanaan permainannya, sehingga harus menuntut para pemainnya mampu memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Seperti, bagaimana seorang pemain menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan saat bermain bisa efektif

dan efisien sehingga tidak mudah lelah serta mampu melakukan teknik gerakan dengan tepat. Selain itu, penguasaan teknik, taktik dan strategi, serta mental yang bagus tidak kalah pentingnya dalam permainan sepakbola untuk memperoleh hasil yang diharapkan, yaitu kemenangan.

Dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar diantaranya: *Passing, Controlling, Dribbling, Shooting, Heading*. Jika teknik dasar di atas sudah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain sepakbola, maka dia bisa bermain sepakbola dengan baik. Jika pemain tersebut ingin meningkatkan kemampuan bermain sepakbolanya maka pemain tersebut harus latihan dengan rutin dan serius dalam latihan sehingga pemain tersebut bisa berprestasi. Selain memiliki teknik dasar di atas para pemain sepakbola harus memiliki mental yang baik, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Selain diperlukan teknik dan taktik yang baik, kondisi fisik seorang pemain juga perlu diketahui. Seorang pemain juga harus bisa menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan saat bermain bisa efektif dan efisien, sehingga tidak mudah lelah serta mampu melakukan teknik gerakan dengan tepat.

Prinsip dalam permainan sepakbola cukup sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Menurut Sneyers, (1988: 3) prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan

mencegah agar jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Menurut Soekatamsi (1995: 11) tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi gawangnya agar tidak kemasukan.

Berdasarkan prinsip tersebut dapat diketahui bahwa tujuan utama permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menggagalkan setiap serangan dari lawan yang ingin memasukkan bola ke gawangnya dengan sportif, tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

### **3. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.



Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di dalam laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila

seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Kelengkapan tersebut menurut Mochamad Sajoto (1988: 7) meliputi: (a) Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), (b) Pengembangan teknik (*Technical Build-Up*), (c) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), (d) Kematangan juara.

Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- a. Kekuatan (*strenght*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya tahan (*endurance*). Ada 2 macam daya tahan, yaitu:
  - 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan

peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

- 2) Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- c. Daya tahan otot (*muscular power*), adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Suharto (1997: 94) *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dikemukakan bahwa, daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *Force* X kecepatan atau *Velocity* ( $P = F \times T$ ).
- d. Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Depdiknas (2000: 74) kecepatan adalah kemampuan berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Sukadiyanto, 2005: 108).

- e. Daya lentur (*flexibility*), yaitu efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Fleksibilitas mengandung pengertian luas gerak satu persendian atau beberapa persendian (Sukadiyanto, 2005: 119).
- f. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, maka dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik. Menurut Depdikbud (1995: 56) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat. Dengan demikian bahwa seseorang yang lincah akan mudah mengubah posisi tubuhnya dalam ruang yang efisien.
- g. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Depdiknas (2000: 77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan efisien serta penuh ketetapan.
- h. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir. Dalam olahraga banyak hal yang

harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan maupun mempertahankan keseimbangan.

- i. Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- j. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

#### **4. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

## **5. Komponen-komponen Kondisi Fisik bagi Pemain Sepakbola**

Sepakbola merupakan suatu permainan yang membutuhkan waktu yang lama, yaitu 90 menit dan pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, baik dengan bola maupun tanpa bola. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Menurut Depdikbud (1992: 155) disamping kemahiran teknik, kualitas fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kelincahan juga harus dibina.

Menurut Vogelsinger (1973: 333-334) seorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Diantara komponen-komponen kondisi fisik yang ada yaitu daya tahan, kecepatan, dan kekuatan. Kecepatan dan kelincahan merupakan hal yang pokok dalam bermain sepakbola. Faktor kecepatan bergerak merupakan syarat mutlak dalam bermain, karena tanpa faktor kecepatan tidak akan mungkin sukses dalam bermain sepakbola. Kelentukan dan kelincahan dibutuhkan dalam menggiring bola dengan cepat serta dapat merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dalam tujuan melewati lawan.

Daya ledak diperlukan untuk menang atas lawan dalam gerakan awal (*start*), baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari

penjagaan lawan maupun gerak tipu. Menurut Vogelsinger (1973: 334) power sangat berperan dalam melakukan *tackling*, menghindari *tackling*, melakukan tembakan dan passing ketika dalam tekanan lawan, menghindari cedera, meraih bola atas, maupun memberikan umpan jarak jauh. Daya tahan diperlukan karena dalam permainan sepakbola membutuhkan waktu yang lama, serta selalu melakukan kegiatan-kegiatan fisik dengan berbagai bentuk gerakan, seperti berlari, melompat, maupun beradu badan (*body charge*).

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut:

a. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan, adalah kondisi tubuh untuk dapat berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukan latihan. Daya tahan diperlukan dalam bermain sepakbola, karena dalam bermain sepakbola membutuhkan waktu yang cukup lama, yaitu 90 menit sehingga membutuhkan daya tahan yang baik.

Daya tahan (*endurance*) dibedakan menjadi dua golongan, yaitu:

- 1) Daya tahan otot setempat (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

- 2) Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.

Berdasarkan pada predominan sistem energi yang digunakan, Sukadiyanto (2005: 60) menyatakan bahwa ketahanan dapat dikelompokkan menjadi: (1) ketahanan aerobik, dan (2) ketahanan anaerobik. Ketahanan aerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan energi (tenaga) untuk bergerak di dalam tubuh yang memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan ketahanan anaerobik merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia.

b. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, terutama kekuatan otot tungkai. Hal ini dikarenakan jika dalam sebuah permainan, terutama permainan sepakbola tidak ada kekuatan otot tungkainya, maka seseorang tidak akan bisa bermain sepakbola dengan sempurna. Sebelum dijelaskan tentang pengertian kekuatan otot, terlebih dahulu akan dijelaskan tentang pengertian kekuatan.

Kekuatan, adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan. Dalam bermain sepakbola, selain diperlukan kekuatan otot kaki juga diperlukan kekuatan otot perut. Hal ini dikarenakan agar



seorang pemain sepakbola, tidak mempunyai perut yang buncit agar bisa bermain sepakbola dengan baik.

Menurut Ismaryati (2006: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini, dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan pada seseorang akan berubah-ubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Roesli Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tekanan. Jika kekuatan yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas itu besar, maka hasil yang akan diperoleh juga akan semakin bagus.

c. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam bermain sepakbola, kelincahan sangat diperlukan. Semakin lincah seorang atlet, semakin baik pula seorang atlet bermain sepakbola. Manfaat kelincahan dalam permainan sepakbola adalah untuk menerobos pertahanan lawan, mengelabui lawan, dan untuk menghindari cedera.

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat). Menurut Sukadiyanto (2005: 108) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

e. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas). Menurut Sukadiyanto (2005: 119) kelentukan mengandung pengertian, luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.

f. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya selama melakukan gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis.

g. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Suharto (1997: 94) *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Menurut Suharno HP (1993: 59) *power* adalah kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *Force* X kecepatan atau *Velocity* ( $P = F \times T$ ).

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam satu pola tunggal secara efektif. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

j. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling yang lain.

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompas (1994: 259) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen, sehingga membentuk satu istilah sendiri, seperti: power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincaran merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.

## **6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah: umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994: 8-10) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

### **a. Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.

Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas pada usia tua.

b. Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria. Selain itu juga dapat dilihat pada kekuatan ototnya, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

c. Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya, sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap pembebanan yang diberikan.

e. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat daripada oksigen. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Hemoglobin ini dalam tubuh berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh.

f. Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Selain suhu tubuh, faktor lain tersebut adalah status kesehatan dan status gizi. Makanan sangat perlu apabila akan mencapai dan mempertahankan

kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang yaitu (60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Arif Fatkhurohman, (2008) dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Pendowoharjo Bantul". Skripsi pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2008. Populasi penelitian ini seluruh siswa SSB Pendowoharjo yang berjumlah 67 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes lari *multistage* untuk mengukur daya tahan aerob, tes lari 300 meter untuk mengukur daya tahan anaerob, tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, serta tes *right-boomerang run* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan daya tahan aerob pemain SSB Pendowoharjo untuk KU 10-12 tahun adalah 25,59 MI/Kg/menit, KU 13-14 tahun 37,19 MI/Kg/menit, KU 15-17 tahun 39,47 MI/Kg/menit. Kemampuan daya tahan anaerobik untuk KU 10-12 tahun 93,60 detik, KU 13-14 tahun 81,45 detik, KU 15-17 tahun 61,27 detik. Kemampuan power otot tungkai untuk KU 10-12 tahun 30,45 Cm, KU 13-14 tahun 47,31 Cm, KU 15-17 tahun 60,44 Cm. Kelincahan pemain SSB

Pendowoharjo untuk KU 10-12 tahun 14,56 Detik, KU 13-14 tahun 13,64 Detik, dan KU 15-17 tahun dalam 12,62 Detik. Kecepatan pemain SSB Pendowoharjo untuk KU 10-12 tahun 5,94 Detik, KU 13-14 tahun 5,73 Detik, dan pada KU 15-17 tahun 5,42 Detik.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola terutama sepakbola wanita. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap bermain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik



yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti. Dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu dengan cara tes dan pengukuran akan lebih memudahkan.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola, sehingga harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Selain itu, setiap cabang olahraga memerlukan status kondisi fisik yang bervariasi perbedaannya antara cabang olahraga yang satu dengan cabang olahraga yang lain.

Secara teoritis, variabel diartikan sebagai atribut suatu obyek yang mempunyai variasi antara obyek yang satu dengan obyek yang lainnya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, fleksibilitas, *power*, dan daya tahan umum. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot tungkai diambil dengan menggunakan tes *leg dynamometer*. Cara pelaksanaan peserta tes berdiri pada *leg dynamometer* dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130 – 140 derajat dan tubuh tegak lurus. Panjang rantai *leg dynamometer* diatur sedemikian rupa sehingga sesuai dengan posisi berdiri. Tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan pronasi (menghadap ke belakang). Tarik ke atas rantai dengan menggunakan pinggul, dengan meluruskan sendi lutut perlahan-lahan. Hasil akan lebih baik bila rantai *leg dynamometer* diikat pada pinggul dengan sabuk yang kuat. Baca penunjuk jarum pada skala saat maksimum tercapai. Ulangi sebanyak 3 x dengan selang waktu 1 menit. Penilaian dari tes tersebut, skor terbaik dari 3 x percobaan dicatat dengan skor terbaik. Skor dihitung dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.
2. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dalam penelitian ini, daya tahan otot adalah daya tahan otot perut, dengan menggunakan tes *sit-ups*. Hasil yang dicatat adalah dalam waktu 1 menit dapat melakukan berapa kali gerakan *sit-ups*.
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil

dengan menggunakan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes dalam waktu. Skor yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai peserta tes selama menempuh jarak 50 meter.

4. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi. Tes kelincahan ini diambil dengan menggunakan tes *shuttle-run*. Pelaksanaan tes *shuttle-run* orang coba berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba-aba “YA” diberikan, orang dengan segera dan secepatnya mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi segera lari. Demikain seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter. Orang coba diberikan kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 x percobaan, dengan selang istirahat 1 menit untuk melakukan kesempatan tes. Skor yang dicatat adalah berapa waktu (menit) tempuh terbaik dari 2 x kesempatan.
5. Fleksibilitas adalah kemampuan persendian, *ligament*, dan *tendo* di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya. Tes fleksibilitas dengan menggunakan tes *sit and reach*. Pelaksanaan peserta duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Peserta tes diberi kesempatan melakukan

tes ini sebanyak dua kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari dua kali kesempatan.

6. *Power* adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan, kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh. Dalam hal ini dikemukakan bahwa daya ledak atau power = kekuatan atau *force* x kecepatan atau *velocity* ( $P = F \times V$ ). Tes power menggunakan *vertical jumps*. Orang coba menempel salah satu tangan yang digunakan untuk meraih ke dalam serbuk kapur. Peserta tes berdiri menyamping dengan sikap sempurna. Ukur tinggi raihan dengan cara menghadap ke samping dinding, kedua kaki rapat menempel dinding. Lengan yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya. Perhatikan pada saat itu kedua tumit testee tidak boleh terangkat kemudian catat tinggi raihan dalam satuan cm sebelum melakukan gerakan lompat tegak, peserta tes mengambil ancang-ancang dengan sikap sedikit menjauhi dinding, menekuk kedua lutut. Peserta tes melakukan lompat tegak lurus ke atas setinggi mungkin kemudian menyentuh ujung jari tangannya pada mistar pada puncak raihan. Catat tinggi raihan saat melompat setiap peserta tes diberikan kesempatan 3 x kesempatan. Skor peserta tes adalah skor tertinggi lompatan dikurangi skor tinggi raihan dengan selang istirahat 1 menit untuk melakukan kesempatan tes.
7. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Tes daya tahan umum ini

menggunakan lari 15 menit. Tujuan untuk mengukur kapasitas aerobik atau  $VO_2$  max. Fasilitas dan alat menggunakan lari lintasan (lapangan), *stopwatch*, bendera star, dan meteran. Pelaksanaan tes yaitu dengan menggunakan star berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes berlari menempuh jarak 15 menit secepat mungkin. Penilaian dengan menghitung jarak selama 15 menit dicatat dalam satuan meter. Untuk menghitung jarak lari 15 menit digunakan rumus sebagai berikut:

$$VO_2 \text{ max} = (X \text{ meter} : 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

$VO_2$  max : kapasitas aerobik (ml/kg BB/meter)

X : jarak yang ditempuh dalam meter

15 : waktu 15 menit

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Persatuan Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo yang berjumlah 25 pemain tahun 2013, dan seluruhnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut populasi sampel.

### **D. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Stadion Cangkring Wates Kulon Progo dan di Alun-alun Wates Kulon Progo. Penelitian dilakukan selama dua hari yaitu pada hari Minggu pagi, tanggal 16 Juni 2013 pukul 07.30-09.30 WIB dan hari Kamis sore, tanggal 20 Juni 2013 pukul 15.00-17.00 WIB.

### **E. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 7 (tujuh) item tes, yaitu:

1. Tes *leg dynamometer*. *Testee* mendapatkan dua kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. (Kemenpora, 2005: 19).
2. Tes *sit-ups*. *Testee* melakukan tes tersebut selama 30 detik. (Kemenpora, 2005: 22).
3. Tes lari 50 meter. *Testee* diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. (Kemenpora, 2005: 25).
4. Tes *shuttle-run*. *Testee* diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu yang terbaik dari dua kali kesempatan. (Kemenpora, 2005: 26).
5. Tes *sit and reach*. Pelaksanaan *testee* duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. *Testee* diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak dua kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari dua kali kesempatan. (Kemenpora, 2005: 10).
6. Tes *vertical jumps*. *Testee* diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. (Kemenpora, 2005: 15).

7. Tes lari 15 menit. Menentukan skor dengan cara mencatat jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter dengan rumus  $VO_2 \text{ max} = (X \text{ meter} : 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$ . (Kemenpora, 2005: 31).

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang obyektif, data yang obyektif ini akan memudahkan kita dalam memperoleh penelitian. Dimana disini peneliti menggunakan tes-tes yang telah standar artinya tes sudah terjamin mengalami uji coba berkali-kali, direvisi berkali-kali sehingga sudah dapat dikatakan cukup baik (Suharsimi Arikunto, 1998: 227).

**Tabel 3.1. Teknik Pengumpulan Data**

No	Hari, Tanggal	Item Tes	Petugas
1.	Minggu, 16 Juni 2013 (07.30-09.30)	a. Daya tahan otot perut (tes <i>sit up</i> ) b. Daya tahan umum (tes lari 15menit)	a. Tari b. Tari dan Sikha Basti N
2.	Kamis, 20 Juni 2013 (15.00-17.00)	a. <i>Speed</i> (tes lari 50 meter) b. Kelincahan (tes <i>shuttle run</i> ) c. Fleksibilitas (tes <i>sit and reach</i> ) d. Kekuatan otot tungkai (tes <i>leg dynamometer</i> ) e. Power otot tungkai (tes <i>vertical jump</i> )	a. Restu F dan Tari b. Abied dan Sikha Basti c. Dita d. Octaria DJ e. Dicky Z



Pada hari Minggu tanggal 16 Juni 2013, *testee* pertama kali melakukan tes lari 15 menit. Karena jumlahnya 25 orang dan petugasnya hanya dua, maka *testee* dibagi menjadi dua, yaitu 13 orang dan 12 orang. Setelah melakukan tes lari 15 menit dan istirahat sekitar 10 menit dilanjutkan dengan tes *push up*. Tes *push up* dilakukan secara bergantian, dengan pelari pertama melakukan tes terlebih dahulu.

Kemudian pada hari kedua Kamis, 20 Juni 2013, ada lima item tes yang akan diambil datanya. Karena jumlah *testee* 25 orang maka dibuat pos dan *testee* dibagi menjadi lima untuk memudahkan dalam pengambilan data dan waktu yang digunakan juga efektif. Untuk pos pertama Lari 50 meter. Setelah melakukan lari 50 meter dan istirahat sekitar 5 menit *testee* berjalan menuju pos kedua, kemudian bersiap melakukan tes *shuttle run*. Dilanjutkan ke pos tiga tes *sit and reach*, pos empat tes *leg dynamometer* dan di pos lima tes *vertical jump*.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Memberi pengarahan kepada *testee* (orang yang melakukan tes)
2. Memberi waktu kepada *testee* untuk *warming up* (pemanasan)
3. Memberi kesempatan berlatih kepada *testee*
4. Melengkapi instrumen tes dengan manual (petunjuk pelaksanaan) selengkap-lengkapnyanya dan sejelas mungkin
5. Berusaha bekerja sama dengan sebaik-baiknya untuk menciptakan kerja sama yang baik dan rasa saling percaya antara tester dan testor

6. Menentukan waktu untuk mengerjakan tes secara tepat, baik ketepatan pelaksanaan maupun lamanya pelaksanaan.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola putri. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain sepakbola. Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari tujuh item tes, dimasukkan ke dalam pengkategorian yang telah ada. Adapun pengkategorian dari hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 3.2. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola**

No.	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1.	Kekuatan tungkai	<i>Leg dynamometer</i>	77-145	146-214	215-282	>283	
	Daya tahan otot perut	<i>Sit-ups</i>	20-29	30-49	50-69	70-89	> 90
	<i>Speed</i>	<i>Lari 50 meter</i>	9-8	7.9-6.9	6.8-5.6	5.4-4.7	> 4.5
	Kelincahan	<i>Shuttle-run</i>	17.7-17.2	17.1-16.7	16.6-16.1	16-15.6	> 15.5
	Fleksibilitas	<i>Sit and Reach</i>	1-5	6-11	12-17	18-23	> 24
	Power otot tungkai	<i>Vertical jumps</i>	38-45	46-52	53-61	62-69	> 70
	Daya Tahan Umum	<i>Lari 15 menit</i>	<49	50-52	53-55	56-58	> 59

*Sumber: Kemenpora, (2005: 10-31)*

- Hasil pengkategorian masing-masing komponen kondisi fisik, kemudian dikonversikan ke dalam konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik. Adapun konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 3.3. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik**

NO	KATEGORI	KONVERSI NILAI
1.	Sempurna	10
2.	Baik Sekali	8
3.	Baik	6
4.	Cukup	4
5.	Kurang	2

- Hasil konversi nilai dari hasil pengkategorian komponen kondisi fisik selanjutnya digunakan untuk menentukan status kondisi fisik pemain

sepakbola. Adapun langkah-langkah dalam penentuan kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun sebagai berikut:

- a. Menjumlahkan hasil pengukuran semua komponen kondisi fisik yang telah dirubah dalam bentuk konversi nilai.
- b. Hasil penjumlahan tersebut kemudian dibagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik yang diukur.
- c. Hasil yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan status kondisi fisik pemain sepakbola, dengan berpedoman pada pengkategorian status kondisi fisik yang telah ada. Adapun pedoman pengkategorian status kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3.4. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet**

NO	RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
1.	9,6 – 10	Sempurna
2.	8,0 – 9,5	Baik Sekali
3.	6,0 – 7,9	Baik
4.	4,0 – 5,9	Cukup
5.	2,0 – 3,9	Kurang

4. Untuk mengetahui berapa jumlah pemain atau berapa persen pemain sepakbola yang termasuk dalam kategori status sempurna, baik sekali, baik, cukup atau kurang sekali, dengan menggunakan rumus dari Anas Subjono, (2000: 40-41).

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta akan mendeskripsikan mengenai keadaan profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan. Dari hasil penelitian tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan subyek penelitian.

Data yang diperoleh terdiri dari 7 item tes, yaitu tes *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *Sit Up* untuk mengukur daya tahan otot perut, Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, *Sit and reach* untuk mengukur Fleksibilitas, *Vertical Jump* untuk mengukur power tungkai, dan lari 15 menit untuk mengukur  $VO_2\text{max}$ . Dari masing-masing tes tersebut kemudian data dikonversikan dengan norma kategori kondisi fisik yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

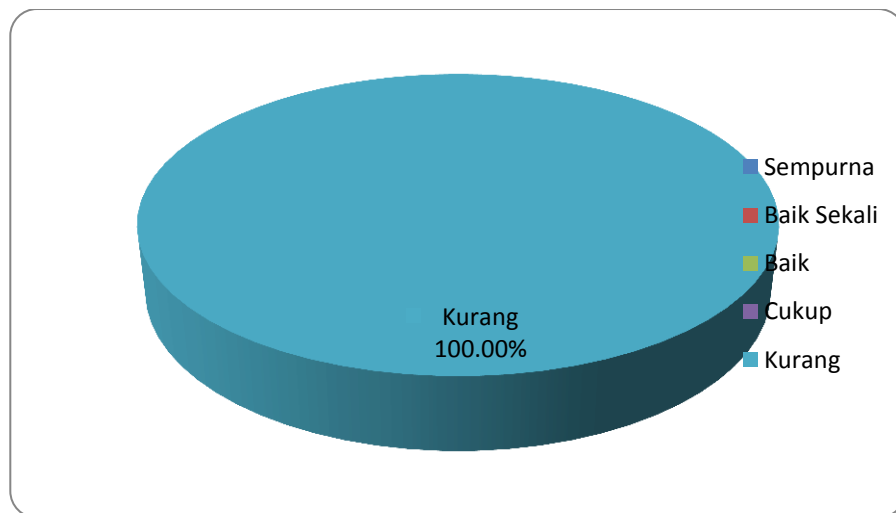
Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum = 3,10; nilai minimum = 2,30; rerata = 2,68; standar deviasi = 0,22; median = 2,60 dan modus = 2,60. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi

frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta**

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	9,6 – 10	Sempurna	0	0.00%
2	8,0 - 9,5	Baik Sekali	0	0.00%
3	6,0 - 7,9	Baik	0	0.00%
4	4,0 - 5,9	Cukup	0	0.00%
5	2,0 - 3,9	Kurang	25	100.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan yang diperoleh.



**Gambar 4.1. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta**

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan

bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang.

Agar pengkajian lebih dalam, berikut akan dideskripsikan hasil penelitian berdasarkan item tes.

**1. Profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai**

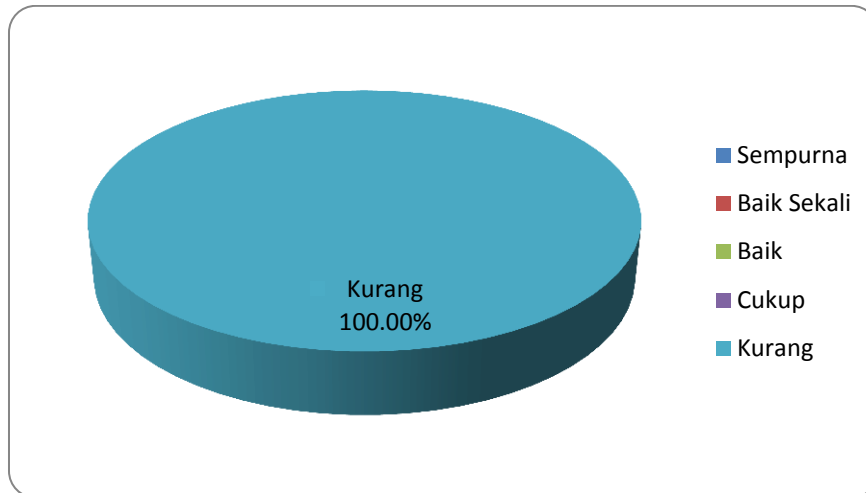
Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 65; nilai minimum = 26; rerata = 40,64; standar deviasi = 8,37; median = 41 dan modus = 32. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Kekuatan otot tungkai

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kekuatan Otot Tungkai**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	0	0.00%
4	4	Cukup	0	0.00%
5	2	Kurang	25	100.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kekuatan otot tungkai yang diperoleh.





Gambar 4.2. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kekuatan otot tungkai adalah kurang.

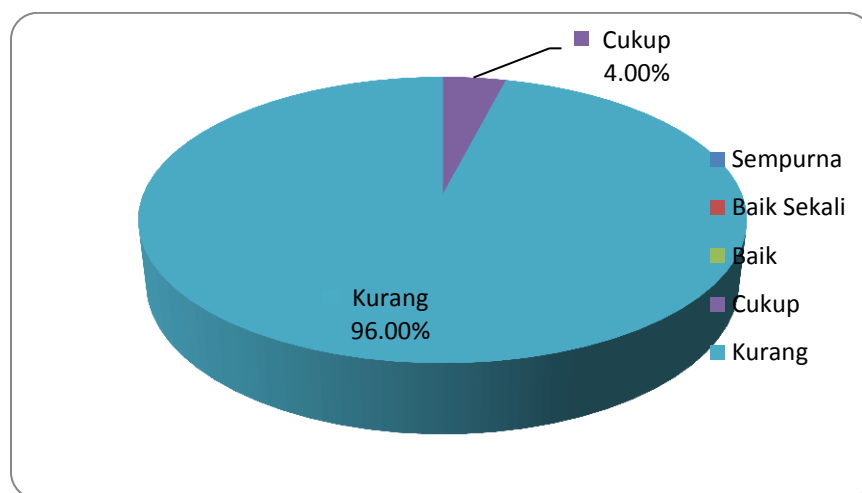
## 2. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Daya Tahan Otot Perut

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 36; nilai minimum = 13; rerata = 22,80; standar deviasi = 4,58; median = 23 dan modus = 23. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Daya tahan otot perut

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Otot Perut**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	0	0.00%
4	4	Cukup	1	4.00%
5	2	Kurang	24	96.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Daya tahan otot perut yang diperoleh.



**Gambar 4.3. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Otot Perut**

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 24 pemain (96%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 1 pemain (4%) mempunyai profil kondisi fisik cukup, serta tidak ada pemain yang mempunyai profil kondisi fisik baik, baik sekali dan sempurna. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, yaitu sebesar 96%, sehingga

dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Daya tahan otot perut adalah kurang.

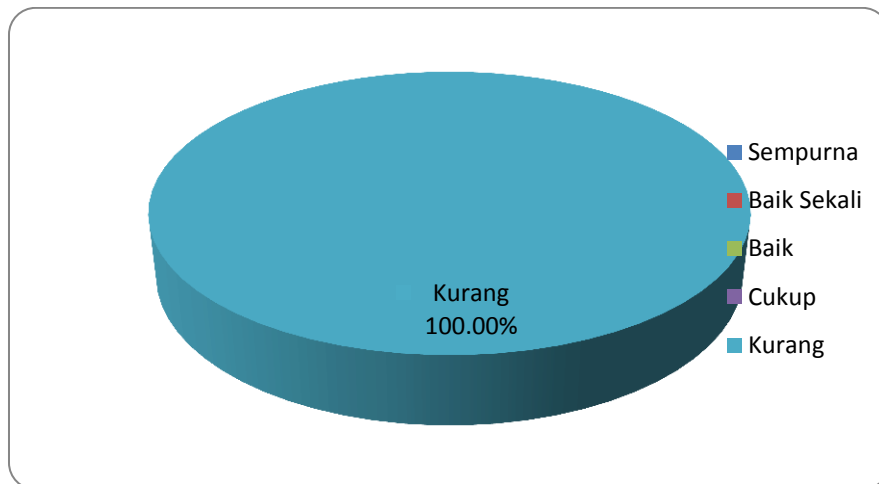
### 3. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan *Speed*

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 10,13; nilai minimum = 8,01; rerata = 8,80; standar deviasi = 0,65; median = 8,77 dan modus = 8,01. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan *Speed*

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar *Speed***

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	0	0.00%
4	4	Cukup	0	0.00%
5	2	Kurang	25	100.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar *Speed* yang diperoleh.



Gambar 4.4. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar *Speed*

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar *Speed* adalah kurang.

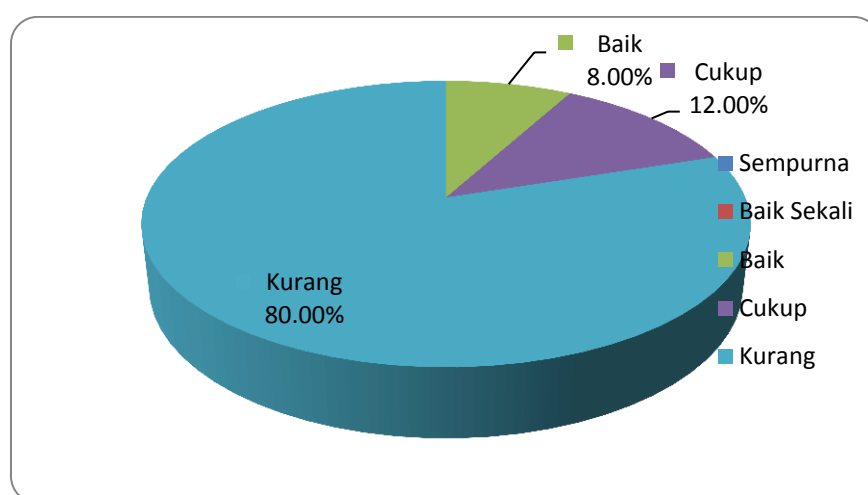
#### 4. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Kelincahan

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 19,86; nilai minimum = 16,20; rerata = 17,80; standar deviasi = 1,03; median = 17,50 dan modus = 17,39. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Kelincahan.

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kelincahan**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	2	8.00%
4	4	Cukup	3	12.00%
5	2	Kurang	20	80.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kelincahan yang diperoleh.



**Gambar 4.5. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Kelincahan**

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 20 pemain (80%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 3 pemain (12%) mempunyai profil kondisi fisik cukup, 2 pemain (8%) mempunyai profil kondisi fisik baik, serta tidak ada pemain yang mempunyai profil kondisi fisik baik sekali dan sempurna. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori

kurang, yaitu sebesar 80%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kelincahan adalah kurang.

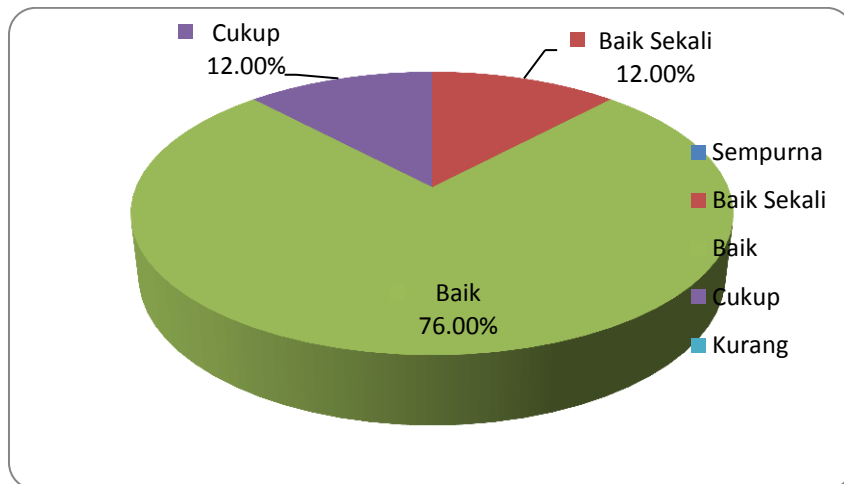
**5. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Fleksibilitas**

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 18,50; nilai minimum = 5,50; rerata = 14,40; standar deviasi = 2,98; median = 15,00 dan modus = 12,50. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Fleksibilitas.

**Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Fleksibilitas**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	3	12.00%
3	6	Baik	19	76.00%
4	4	Cukup	3	12.00%
5	2	Kurang	0	0.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Fleksibilitas yang diperoleh.



Gambar 4.6. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Fleksibilitas

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 3 pemain (12,00%) mempunyai profil kondisi fisik cukup, 19 pemain (76,00%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 3 pemain (12,00%) mempunyai profil kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, yaitu sebesar 76,00%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Fleksibilitas adalah baik.

#### 6. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Power Otot Tungkai

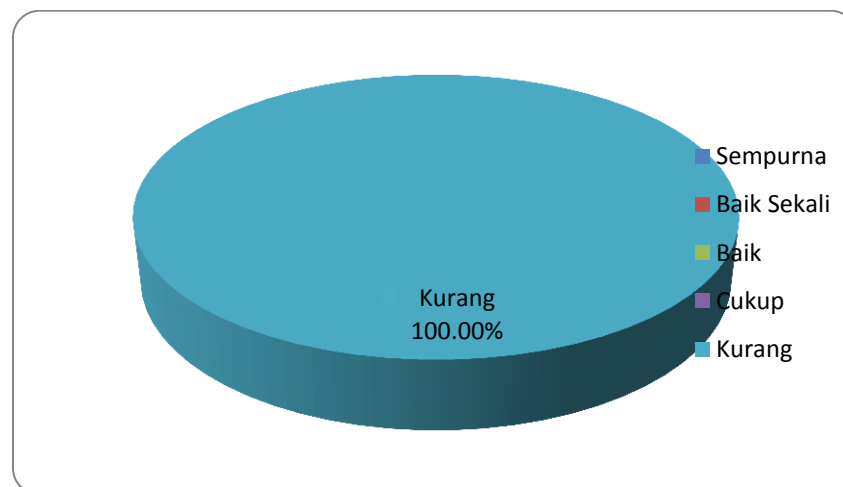
Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 37; nilai minimum = 19; rerata = 29,04; standar deviasi = 4,77; median = 28 dan modus = 26. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain

sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Power otot tungkai.

**Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Power Otot Tungkai**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	0	0.00%
4	4	Cukup	0	0.00%
5	2	Kurang	25	100.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Power otot tungkai yang diperoleh.



**Gambar 4.7. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Power Otot Tungkai**

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat



disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Power otot tungkai adalah kurang.

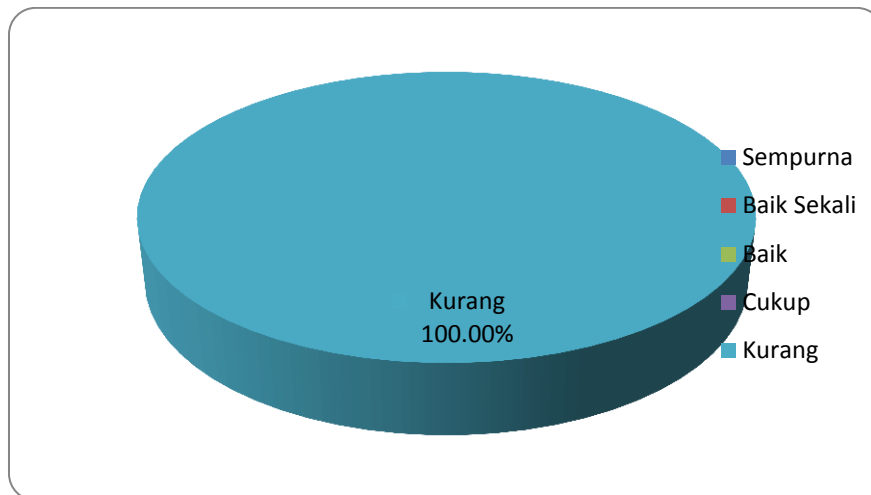
**7. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Daya Tahan Umum**

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 37; nilai minimum = 19; rerata = 29,04; standar deviasi = 4,77; median = 28 dan modus = 26. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasarkan Daya tahan umum.

**Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Umum**

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Sempurna	0	0.00%
2	8	Baik Sekali	0	0.00%
3	6	Baik	0	0.00%
4	4	Cukup	0	0.00%
5	2	Kurang	25	100.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk pie, berikut gambar pie profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Daya tahan umum.



Gambar 4.8. Pie Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta Berdasar Daya Tahan Umum

Berdasarkan tabel dan gambar pie di atas, diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Daya tahan umum adalah kurang.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang, yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang.

Profil kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri

Binangun Kulon Progo Yogyakarta masih tergolong kurang, atau dapat dikatakan masih belum optimal. Pemain sepakbola wanita Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta dituntut untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Salah satu faktor agar dapat bermain sepakbola dengan baik adalah harus mempunyai profil kondisi fisik yang baik, karena dengan begitu akan mudah mengikuti kegiatan latihan sepakbola. Berdasar hasil penelitian, bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta masuk dalam kategori kurang, hal ini dikarenakan rata-rata pemain sepakbola wanita Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta masih pemula, sehingga profil kondisi fisik yang dimiliki belum optimal karena belum terlatih.

Setelah ditelaah pada masing-masing item tes, ternyata semua mempunyai profil kondisi fisik dalam kategori kurang kecuali pada Fleksibilitas yang sebagian besar mempunyai kategori baik. Pada Kekuatan otot tungkai, *Speed*, Power otot tungkai, Daya tahan umum diperoleh 25 orang (100%) dalam kategori kurang. Pada Daya tahan otot perut 24 orang (96%) pada kategori kurang dan 1 orang (4%) pada kategori cukup. Pada Kelincahan 20 orang (80%) kategori kurang, 3 orang (12%) kategori cukup, dan 2 orang (8%) kategori baik. Sedangkan pada Fleksibilitas diperoleh 3 orang (12%) dalam kategori cukup, 19 orang (76%) dalam kategori baik, dan 3 orang (12%) juga dalam kategori baik sekali.

Tes *leg dynamometer* dimaksudkan untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Pemain sepakbola dituntut untuk dapat berlari dengan cepat,

menendang dengan kuat dan akurat serta tidak mudah lelah untuk terus dapat berlari. Kekuatan otot tungkai diperlukan saat berlari, menendang dan mempertahankan bola dari lawan. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik tentu saja seorang pemain akan dapat menendang bola dengan kuat dan akurat, pemain juga dapat berlari kesana kemari dengan tanpa rasa lelah di tungkainya, pemain juga dapat mempertahankan posisinya untuk melindungi bola ketika bola direbut lawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasar kekuatan otot tungkai adalah kurang, hal ini berarti bahwa kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Puteri Binangun Kulon Progo Yogyakarta masih perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan demikian pemain dapat terus bergerak mencari posisi, menendang dengan kuat, dan dapat mempertahankan posisi dalam melindungi bola ketika berebut dengan lawan.

Pada tes *Sit Up* dimaksudkan untuk mengukur kekuatan otot perut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96 pemain (96%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, dan 1 pemain (4%) mempunyai profil kondisi fisik cukup. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, yaitu sebesar 60%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kekuatan otot perut adalah kurang. Kekuatan otot perut sangat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola, baik saat melempar maupun berlari. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya pemain sepakbola Puteri Binangun Kulon Progo Yogyakarta menambah latihan kekuatan otot perutnya karena masih tergolong kurang. Apabila

kekuatan otot perutnya baik, maka pemain akan dapat melempar bola dengan jauh, dan perut tidak mudah merasa lelah. Dengan otot perut yang kuat, maka seorang pemain akan kuat atau tahan lama dalam berlari.

Pada *Speed* diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar *Speed* adalah kurang. Tes lari 50 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan berlari pemain sepakbola Puteri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. Kecepatan digunakan oleh pemain sepakbola untuk berlari mengejar bola, mengejar lawan, mendekatkan bola dengan daerah pertahanan lawan, melewati lawan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu jika kecepatan berlari seorang pemain sepakbola baik, maka akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan bermain sepakbola seseorang tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar *Speed* adalah kurang, sehingga masih harus ditingkatkan agar lebih baik lagi guna mendukung permainan sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Pada Kelincahan, diperoleh bahwa 20 pemain (80%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 3 pemain (12%) mempunyai profil kondisi fisik cukup dan 2 pemain (8%) mempunyai profil kondisi fisik baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar kelincahan adalah kurang. Tes *shuttle run* dimaksudkan

untuk mengukur kelincahan. Kelincahan diperlukan pemain sepakbola ketika melakukan *drebbeling* atau saat menggiring bola, melewati lawan, menipu lawan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian memperoleh bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar Kelincahan adalah kurang, sehingga harus lebih ditingkatkan lagi. Dengan demikian kemampuan menggiring bola khususnya dan kelincahan pemain pada umumnya akan semakin baik pula.

Pada Fleksibilitas, diperoleh bahwa 3 pemain (12%) mempunyai profil kondisi fisik cukup, 19 pemain (76%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 3 pemain (12%) mempunyai profil kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar fleksibilitas adalah baik. Tes *sit and reach* dimaksudkan untuk mengukur fleksibilitas pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. *Sit and reach* bagi pemain sepakbola berguna ketika sedang melakukan perubahan gerak, yaitu untuk segera berlari ke arah bola, segera berlari ke arah lawan, segera meliukkan badan, menjatuhkan badan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian memperoleh profil kondisi fisik berdasar fleksibilitas adalah baik, ini berarti bahwa pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta sudah baik dalam hal fleksibilitas, sehingga aspek ini ketika latihan tidak perlu digembleng terlalu berat lagi, guna meningkatkan kemampuan yang lain. Namun demikian agar kondisi fisik

dalam aspek fleksibilitas tetap terjaga, maka latihan fleksibilitas juga tetap harus dilakukan.

Pada power otot tungkai diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar power otot tungkai adalah kurang. *Vertical jump* dimaksudkan untuk mengukur power tungkai pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. Power tungkai digunakan untuk dapat menendang dengan keras, melompat ketika menyundul bola, melompat atau meloncat ketika sedang berebut bola, dan lain sebagainya. Apabila seorang pemain mempunyai power tungkai yang baik, maka pemain tersebut akan mudah menghalau ataupun menerima bola-bola tinggi karena dengan lompatannya dapat menjangkau bola tersebut. Selain itu dengan power tungkai yang besar, maka seorang pemain akan dapat memenangkan duel udara dengan lawan ketika berebut bola.

Pada daya tahan umum diperoleh bahwa 25 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta berdasar daya tahan umum adalah kurang. Tes lari 15 menit dimaksudkan untuk mengukur daya tahan atau VO2 mak pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. Daya tahan digunakan ketika pemain sedang bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola, ditentukan dengan waktu 2 kali 45 menit, sehingga waktu pertandingan bisa

diperkirakan. Apabila seseorang tidak mempunyai daya tahan yang baik, maka akan mudah kelelahan, dan tidak akan dapat bermain dengan bagus selama waktu penuh atau 90 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasar tes daya tahan adalah kurang, sehingga masih harus ditingkatkan agar lebih baik lagi. Apabila profil daya tahan semakin baik, maka akan dapat tetap bermain konstan selama pertandingan, dan seseorang akan tetap tampil bagus dalam permainan itu.

Hasil penelitian secara keseluruhan memperoleh bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta adalah kurang. Pada setiap item tes, ternyata semua mempunyai kategori kurang, kecuali pada fleksibilitas yang mempunyai kategori baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta masih perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi dan dapat mencapai profil kondisi fisik yang optimal. Dengan profil kondisi fisik yang optimal, maka prestasi sepakbola yang diinginkan akan mudah diraih.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah 100% kurang. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang, kecuali pada tes *sit and reach* yang memperoleh kategori baik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta secara keseluruhan adalah kurang, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi para pelatih untuk meningkatkan kualitas melatihnya yang dibarengi dengan perbaikan metode, dan bagi para pemain untuk segera mengejar ketertinggalannya dengan cara lebih giat berlatih.

#### **C. Keterbatasan**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta saja. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui profil kondidi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.
2. Sebelum dilakukan pengambilan data peneliti tidak melakukan tera ulang alat ukur yang akan digunakan. Hal itu dikarenakan dalam penelitian ini tidak untuk membandingkan individu dengan standar yang telah baku, tetapi untuk membandingkan kemampuan masing-masing individu, dan alat yang digunakan adalah sama.

#### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga profil kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan pemain, sehingga diharapkan pembina maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur guna meningkatkan profil kondisi fisik setiap pemain.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah

subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan bermain sepakbolanya.

.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Fatkhurohman. (2008). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Pendowoharjo Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Depdikbud. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Harsuki. (2002). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Kemenpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Kepelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Mochamad Sajoto. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Soekatamsi. (1995). *Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatihan Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vogelsinger, H. (1973). *The Chalenge of Soccer, A Handbook of Skill, Tecniques, and Strategy*. Baston: Allyn & Baconi Inc.

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 326/UN.34.16/PP/2013 7 Juni 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
Yth. : Pengelola SSB Binangun  
Kulon Progo, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Wahyu Lestari  
NIM : 096012410969  
Program Studi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juni s.d. Juli 2013  
Tempat/obyek : PS. Putri Binangun Kulon Progo  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.




Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat

085 747 038 350



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 299, 291

---

Nomor : 720 /UN34.16/LK/2013  
Lampiran :  
Perihal : Peminjaman Alat

17 Juni 2013

Kepada Yth. :  
**Wahyu Lestari**  
09601241096  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 12 Juni 2013 perihal pada pokok surat pada prinsipnya kami mengijinkan Saudara menggunakan peralatan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, berupa :

1. Leg and Back Dynamometer	1 buah
2. Flexiometer	1 buah
3. Papan Vertical Jump	1 buah

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 19 – 21 Juni 2013  
Tempat : Kulon Progo


**JUDUL SKRIPSI**  
**"PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PUTRIBINANGUN KULON PROGO YOGYAKARTA"**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan



Agar menjadikan periksa dan terima kasih

Tembusan Yth. :  
1. Kajur POR  
2. Pengelola GOR  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta



Sumarto, M.Kes.  
NIP. 19631217 199001 1 002

Lampiran 3. Sertifikat Balai Metrologi

	<p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p><b>BALAI METROLOGI</b></p> <p>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
	<p><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 20 / MET / SW - 1 / 1 / 2013 Number</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>		<p>No. Order : 005875 Diterima tgl : 8 Januari 2013</p> <p>Tipe/Model : - Type/Model Nomor Seri : - Serial number Merek/Buatan : YAMAKO Trade Mark/Manufaktur</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Sugiyanti Name Alamat : Kepuh Wetan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul Address</p>		
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN Traceability</p>		
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p> <p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p> <p><b>HASIL</b> Result</p>		<p>8 Januari 2013 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu 30±2 °C ; Kelembaban 55±10 % Lihat sebaliknya</p>
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p>8 Januari 2013 Kepala Soedjono, SE NIP. 19540014 197903 1 006</p> 
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>		<p>FBM.22-02.T</p>

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : Sugiyanti  
*Reference*
2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163 198202 1 001  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 447 / UP - 31 / II / 2013

Number

No. Order : 003052

Diterima tgl : 6 Februari 2013

**ALAT**

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Name  
Kapasitas : 30 meter  
Capacity  
Daya Baca : 2 mm  
Accuracy

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan :  
Trade Mark / Manufaktur

**PEMILIK**

Owner

Nama : Bagus Subandono  
Name  
Alamat : Selang III Selang Wonosari Gunungkidul  
Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 10 m  
Standard  
Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN  
Traceability

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 6 Februari 2013

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu  $30 \pm 2$  °C ; Kelembaban  $55 \pm 10$  %

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 6 Februari 2014



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01:T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : Bagus Subandono  
*Reference*

2. Ditera ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono SE MM  
NIP. 19610807 198202 1 007

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**PERSATUAN SEPAKBOLA WANITA**  
**"PUTRI BINANGUN" KULON PROGO**  
Sekretariat : Jl. Pahlawan No. 16 Giripeni Wates Kulon Progo Telp.(0274) 7774873



Hal: Pelaksanaan Penelitian

Kepada:

Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Wahyu Lestari

NIM : 09601241096

Prodi : PJKR

Telah melakukan penelitian di Stadion Cangkring, Wates, Kulon Progo dan di Alun-alun Wates, Kulon Progo pada tanggal 16 Juni 2013 dan 20 Juni 2013 sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 23 Juni 2013

Pelatih



Ali Akbar

# LAMPIRAN

Lampiran 5. Daftar Nama Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo  
Yogyakarta

No	Nama Pemain
1.	Septi Nurhayati
2.	Sri Handayani
3.	Mytin Prastika
4.	Heppy Satmika Wati
5.	Zenri Sri Wuryani
6.	Febriyanti Wulandari
7.	Irin Fitaroh
8.	Wiyati Lapaningrum
9.	Hesti Wulantari
10.	Ariyanti Soqiyah
11.	Setya Nugraheni
12.	Rr. Dita Arviananda
13.	Ria Anjarwati
14.	Diana Anggraini
15.	Nur Endah
16.	Ika Wahyuni
17.	Anik Mawarti
18.	Winda Ika
19.	Dwi Indah Wukirsari
20.	Faradila Bewa Setiyarini
21.	Isna Nur Santi
22.	Lasmawati
23.	Mukti Lestari
24.	Siti Marini
25.	Eni Yuliati

Lampiran 6. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta

No.	Nama Pemain	Data Kasar								Nilai Konversi Profil Kondisi Fisik							Profil Kondisi Fisik	Kategori
		Leg Dynamometer	Sit UP	Lari 50 Meter	Shuttle Run	Sit and Reach	Vertical Jump	Lari 15 Menit		Leg Dynamomter	Sit UP	Lari 50 Meter	Shuttle Run	Sit and Reach	Vertical Jump	Lari 15 Menit		
								jarak	VO <sub>2</sub> Max									
1	Septi Nurhayati	65	17	9'90"	18'21"	16,5	35	2150	35.08	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
2	Sri Handayani	35	22	9'73"	19'86"	15,5	26	2070	34.16	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
3	Mytin Prastika	28	20	8'05"	17'20"	13,5	25	2120	34.73	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
4	Heppy Satmika Wati	41	21	8'79"	16'89"	13,5	36	2100	34.50	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
5	Zenri Sri Wuryani	36	19	9'00"	19'68"	12,5	35	2020	33.59	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
6	Febriyanti Wulandari	41	23	8'45"	18'85"	13,5	28	2000	33.36	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
7	Irin Fitaroh	32	24	8'01"	16'20"	14	28	2450	38.52	2	2	2	6	6	2	2	3.1	Kurang
8	Wiyati Lapaningrum	42	28	8'72"	17'35"	15,5	26	2220	35.88	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
9	Hesti Wulantari	38	36	8'45"	18'37"	11	30	2000	33.36	2	4	2	2	4	2	2	2.6	Kurang
10	Ariyanti Soqiyah	38	27	8'10"	16'73"	17	24	2350	37.37	2	2	2	4	6	2	2	2.9	Kurang
11	Setya Nugraheni	50	23	8'90"	19'78"	16	31	2000	33.36	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
12	Rr. Dita Arviananda	34	13	8'07"	17'50"	12,5	28	2420	38.17	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
13	Ria Anjarwati	47	17	8'22"	17'35"	17	32	2050	33.93	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
14	Diana Anggraini	35	21	8'38"	17'70"	18,5	33	2070	34.16	2	2	2	2	8	2	2	2.9	Kurang
15	Nur Endah	49	23	8'47"	17'63"	16	29	2000	33.36	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
16	Ika Wahyuni	45	25	8'01"	16'80"	18	37	2250	36.22	2	2	2	4	8	2	2	3.1	Kurang
17	Anik Mawarti	48	22	8'05"	16'31"	15	26	2150	35.08	2	2	2	6	6	2	2	3.1	Kurang
18	Winda Ika	32	26	8'77"	17'99"	9,5	22	2070	34.16	2	2	2	2	4	2	2	2.3	Kurang
19	Dwi Indah Wukirsari	26	25	9'63"	17'39"	11,5	27	2050	33.93	2	2	2	2	4	2	2	2.3	Kurang
20	Faradila Bewa S	42	29	9'01"	16'74"	12,5	35	2370	37.60	2	2	2	4	6	2	2	2.9	Kurang
21	Isna Nur Santi	49	24	10'13"	17'39"	16	29	2000	33.36	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
22	Lasmawati	40	24	9'73"	19'10"	15,5	19	2530	39.43	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
23	Mukti Lestari	45	19	9'36"	18'39"	18	35	2070	34.16	2	2	2	2	8	2	2	2.9	Kurang
24	Siti Marini	44	23	9'05"	17'39"	16,5	24	2310	36.91	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang
25	Eni Yuliati	34	19	9'01"	18'10"	15	26	2050	33.93	2	2	2	2	6	2	2	2.6	Kurang

## Lampiran 6. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta

## Lampiran 7. Deskripsi Data

### Frequencies

#### Statistics

profil kondisi fisik

N	Valid	25.00
	Missing	.00
	Mean	2.68
	Median	2.60
	Mode	2.60
	Std. Deviation	.22
	Variance	.05
	Minimum	2.30
	Maximum	3.10

### Frequency Table

#### profil kondisi fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.3	2	8.0	8.0	8.0
	2.6	16	64.0	64.0	72.0
	2.9	4	16.0	16.0	88.0
	3.1	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

### Frequency Table Category

#### profil kondisi fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0



## Frequencies

**Statistics**

		leg dynamomet er	sit up	lari 50 meter	shuttle run	sit and reach	vertical jump	lari 15 menit
N	Valid	25	25	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	40.6400	22.8000	8.7996	17.7960	14.4000	29.0400	35.1324
	Median	41.0000	23.0000	8.7700	17.5000	15.0000	28.0000	34.1600
	Mode	32.00 <sup>a</sup>	23.00	8.01 <sup>a</sup>	17.39	12.50 <sup>a</sup>	26.00 <sup>a</sup>	33.36
	Std. Deviation	8.36600	4.58258	.65135	1.03547	2.97560	4.76515	1.84778
	Variance	69.990	21.000	.424	1.072	8.854	22.707	3.414
	Minimum	26.00	13.00	8.01	16.20	5.50	19.00	33.36
	Maximum	65.00	36.00	10.13	19.86	18.50	37.00	39.43

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

**leg dynamometer**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	4.0	4.0	4.0
	28	1	4.0	4.0	8.0
	32	2	8.0	8.0	16.0
	34	2	8.0	8.0	24.0
	35	2	8.0	8.0	32.0
	36	1	4.0	4.0	36.0
	38	2	8.0	8.0	44.0
	40	1	4.0	4.0	48.0
	41	2	8.0	8.0	56.0
	42	2	8.0	8.0	64.0
	44	1	4.0	4.0	68.0
	45	2	8.0	8.0	76.0
	47	1	4.0	4.0	80.0
	48	1	4.0	4.0	84.0
	49	2	8.0	8.0	92.0
	50	1	4.0	4.0	96.0
	65	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**sit up**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	4.0	4.0	4.0
	17	2	8.0	8.0	12.0
	19	3	12.0	12.0	24.0
	20	1	4.0	4.0	28.0
	21	2	8.0	8.0	36.0
	22	2	8.0	8.0	44.0
	23	4	16.0	16.0	60.0
	24	3	12.0	12.0	72.0
	25	2	8.0	8.0	80.0
	26	1	4.0	4.0	84.0
	27	1	4.0	4.0	88.0
	28	1	4.0	4.0	92.0
	29	1	4.0	4.0	96.0
	36	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**lari 50 meter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.01	2	8.0	8.0	8.0
	8.05	2	8.0	8.0	16.0
	8.07	1	4.0	4.0	20.0
	8.1	1	4.0	4.0	24.0
	8.22	1	4.0	4.0	28.0
	8.38	1	4.0	4.0	32.0
	8.45	2	8.0	8.0	40.0
	8.47	1	4.0	4.0	44.0
	8.72	1	4.0	4.0	48.0
	8.77	1	4.0	4.0	52.0
	8.79	1	4.0	4.0	56.0
	8.9	1	4.0	4.0	60.0
	9	1	4.0	4.0	64.0
	9.01	2	8.0	8.0	72.0
	9.05	1	4.0	4.0	76.0
	9.36	1	4.0	4.0	80.0
	9.63	1	4.0	4.0	84.0
	9.73	2	8.0	8.0	92.0
	9.9	1	4.0	4.0	96.0
	10.13	1	4.0	4.0	100.0

**lari 50 meter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.01	2	8.0	8.0	8.0
	8.05	2	8.0	8.0	16.0
	8.07	1	4.0	4.0	20.0
	8.1	1	4.0	4.0	24.0
	8.22	1	4.0	4.0	28.0
	8.38	1	4.0	4.0	32.0
	8.45	2	8.0	8.0	40.0
	8.47	1	4.0	4.0	44.0
	8.72	1	4.0	4.0	48.0
	8.77	1	4.0	4.0	52.0
	8.79	1	4.0	4.0	56.0
	8.9	1	4.0	4.0	60.0
	9	1	4.0	4.0	64.0
	9.01	2	8.0	8.0	72.0
	9.05	1	4.0	4.0	76.0
	9.36	1	4.0	4.0	80.0
	9.63	1	4.0	4.0	84.0
	9.73	2	8.0	8.0	92.0
	9.9	1	4.0	4.0	96.0
	10.13	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**shuttle run**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.2	1	4.0	4.0	4.0
	16.31	1	4.0	4.0	8.0
	16.73	1	4.0	4.0	12.0
	16.74	1	4.0	4.0	16.0
	16.8	1	4.0	4.0	20.0
	16.89	1	4.0	4.0	24.0
	17.2	1	4.0	4.0	28.0
	17.35	2	8.0	8.0	36.0
	17.39	3	12.0	12.0	48.0
	17.5	1	4.0	4.0	52.0
	17.63	1	4.0	4.0	56.0
	17.7	1	4.0	4.0	60.0
	17.99	1	4.0	4.0	64.0

18.1	1	4.0	4.0	68.0
18.21	1	4.0	4.0	72.0
18.37	1	4.0	4.0	76.0
18.39	1	4.0	4.0	80.0
18.85	1	4.0	4.0	84.0
19.1	1	4.0	4.0	88.0
19.68	1	4.0	4.0	92.0
19.78	1	4.0	4.0	96.0
19.86	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

sit and reach

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.5	1	4.0	4.0	4.0
9.5	1	4.0	4.0	8.0
11	1	4.0	4.0	12.0
11.5	1	4.0	4.0	16.0
12.5	3	12.0	12.0	28.0
13.5	3	12.0	12.0	40.0
14	1	4.0	4.0	44.0
15	2	8.0	8.0	52.0
15.5	2	8.0	8.0	60.0
16	3	12.0	12.0	72.0
16.5	2	8.0	8.0	80.0
17	2	8.0	8.0	88.0
18	2	8.0	8.0	96.0
18.5	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**vertical jump**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	4.0	4.0	4.0
	22	1	4.0	4.0	8.0
	24	2	8.0	8.0	16.0
	25	1	4.0	4.0	20.0
	26	4	16.0	16.0	36.0
	27	1	4.0	4.0	40.0
	28	3	12.0	12.0	52.0
	29	2	8.0	8.0	60.0
	30	1	4.0	4.0	64.0
	31	1	4.0	4.0	68.0
	32	1	4.0	4.0	72.0
	33	1	4.0	4.0	76.0
	35	4	16.0	16.0	92.0
	36	1	4.0	4.0	96.0
	37	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**lari 15 menit**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.36	5	20.0	20.0	20.0
	33.59	1	4.0	4.0	24.0
	33.93	3	12.0	12.0	36.0
	34.16	4	16.0	16.0	52.0
	34.5	1	4.0	4.0	56.0
	34.73	1	4.0	4.0	60.0
	35.08	2	8.0	8.0	68.0
	35.88	1	4.0	4.0	72.0
	36.22	1	4.0	4.0	76.0
	36.91	1	4.0	4.0	80.0
	37.37	1	4.0	4.0	84.0
	37.6	1	4.0	4.0	88.0
	38.17	1	4.0	4.0	92.0
	38.52	1	4.0	4.0	96.0
	39.43	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

## Frequency Table Category

**profil kondisi fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0

**leg dynamometer**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0

**sit up**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	24	96.0	96.0	96.0
	Cukup	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**lari 50 meter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0

**shuttle run**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	20	80.0	80.0	80.0
	Cukup	3	12.0	12.0	92.0
	Baik	2	8.0	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**sit and reach**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	3	12.0	12.0	12.0
	Baik	19	76.0	76.0	88.0
	Baik Sekali	3	12.0	12.0	100.0

**sit and reach**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	3	12.0	12.0	12.0
	Baik	19	76.0	76.0	88.0
	Baik Sekali	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**vertical jump**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0

**lari 15 menit**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	100.0	100.0	100.0

## Lampiran 8. Dokumentasi

### 1. Tes *Sit Up* 60 detik



### 2. Tes Lari 15 menit



### Tes Lari 50 meter





3. Tes *Shuttle run*



4. Tes *Sit and Reach*



5. Tes *Leg Dynamometer*



6. Tes *Vertical Jump*

